



DAXUESHENG
WEISHENGYUJIANKANGJIAOCHENG

大学生 卫生与健康教程

主编 杨学峰



中南大学出版社
www.csupress.com.cn



DAXUESHENG
WEISHENGYUJIANKANGJIAOCHENG

大学生 卫生与健康教程

主编 杨学峰



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

大学生卫生与健康教程/杨学峰主编. —长沙:中南大学出版社,
2011. 9

ISBN 978-7-5487-0386-0

I. 大... II. 杨... III. 大学生 - 健康教育 - 教材
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 185752 号

大学生卫生与健康教程

主编 杨学峰

☐责任编辑 陈雪萍 李 娟

☐责任印制 文桂武

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-88876770

传真:0731-88710482

☐印 装 长沙理工大印刷厂

☐开 本 730 × 960 1/16 ☐印张 12 ☐字数 299 千字 ☐插页 2

☐版 次 2011 年 9 月第 1 版 ☐2011 年 9 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 978-7-5487-0386-0

☐定 价 22.00 元

图书出现印装问题,请与经销商调换

前 言

为了指导大学生健康地生活和学习,促进大学生身心健康成长,根据教育部关于《高等学校健康教育基本要求》和有关文件精神,结合多年大学生健康教育实际,我们编写了这本《大学生卫生与健康教程》,供高等学校各年级大学、研究生学习使用。

本书根据大学各年级男女学生生长发育规律和身心特征,紧密联系大学生的学习生活实际,从身心发育特点、青春期生理和心理保健、健康行为和健康生活方式、传染病、大学生常见病和多发病的防治、应急救治等方面的知识进行简明扼要的阐述,力求满足广大学生的健康需求,解决大学生当前在生活、学习以及行为习惯等方面存在的困惑和问题,切实为大学生的身心健康成长提供指导与帮助。期望我们的大学生通过对本书的学习,能够树立起现代健康意识,较好地理解和掌握健康成长的必备知识,养成良好的生活卫生习惯,关注自身与他人的身心健康,增强体质,珍爱生命,为将来走向社会打下良好基础。

本书内容翔实,理论联系实际,贴近大学生生活,实用性强,对大学生健康成长有很好的指导作用。

本书的出版得到中南大学出版社的大力支持。在本书的编写过程中编者参阅了国内部分学者在卫生健康教育方面的成果及有关学术资料,在此,对所有参考资料的原作者深表谢意。

编 者

2011 年 8 月

目 录

第一章 健康与健康教育	(1)
第一节 健康的概念	(1)
一、什么是健康	(1)
二、健康的标准	(2)
三、影响健康的因素	(3)
第二节 大学生健康教育	(7)
一、大学生健康教育的意义和目的	(7)
二、大学生健康教育的任务与要求	(8)
三、《大学生卫生与健康教程》的学习方法	(9)
第二章 人体与生命体征	(10)
第一节 人体的基本结构与功能	(10)
一、细胞	(10)
二、组织	(10)
三、器官	(11)
四、系统	(11)
第二节 人体的器官与分布	(11)
一、运动系统	(12)
二、消化系统	(13)
三、呼吸系统	(15)
四、泌尿系统	(16)
五、脉管系统	(17)
六、神经系统	(19)
七、内分泌系统	(20)
八、生殖系统	(21)
第三节 人体生命机能的规律	(22)
一、新陈代谢	(22)

二、感应性	(22)
三、生殖	(23)
四、衰老	(23)
第三章 心理与健康	(25)
第一节 心理的实质	(25)
一、唯心主义的心理观	(25)
二、唯物主义心理观	(26)
三、辩证唯物主义心理观	(27)
第二节 大学生的心理特点	(30)
一、过渡性	(30)
二、矛盾性	(30)
三、可塑性	(31)
四、差异性	(31)
第三节 心理健康的标准	(32)
一、心理健康的含义	(32)
二、心理健康的评价原则	(32)
三、大学生心理健康的标准	(33)
第四节 人格与健康	(36)
第五节 情绪与健康	(38)
一、情绪的性质	(38)
二、大学生的情绪特点	(39)
三、情绪的作用	(39)
四、情绪健康者的特点	(40)
五、情绪的控制和调节	(40)
第六节 人际关系与健康	(41)
第七节 大学生常见的心理障碍	(43)
一、大学生心理健康现状	(43)
二、大学生常见的心理障碍	(44)
三、大学生自杀行为及其干预	(45)
第四章 环境、行为与健康	(48)
第一节 环境与健康	(48)

一、自然环境	(48)
二、社会环境	(52)
第二节 吸烟与健康	(53)
一、烟草及烟雾中的有害物质	(54)
二、吸烟对人体健康的危害	(55)
三、对被动吸烟者的危害	(57)
第三节 饮酒与健康	(58)
一、酒的种类和成分	(59)
二、过量饮酒对人体的损害	(60)
第四节 吸毒	(62)
一、毒品的种类	(62)
二、毒品的危害	(63)
第五章 学习、起居与健康	(66)
第一节 充分发挥大脑的潜能	(66)
一、充分利用大脑皮质的活动规律	(66)
二、如何让大脑处于最佳状态	(67)
三、大学生用脑卫生	(69)
四、怎样提高记忆力	(70)
第二节 起居卫生与睡眠卫生	(71)
一、疲劳与休息	(71)
二、睡眠卫生	(72)
三、梦是什么	(74)
第三节 用眼卫生	(75)
一、眼球的解剖与视力	(75)
二、近视眼形成的原因	(76)
三、注意用眼卫生	(78)
第四节 口腔卫生	(79)
一、龋齿的形成及预防	(79)
二、牙齿保健与口腔健康	(80)
三、牙刷、牙膏的保护与更换	(80)

第六章 营养与饮食卫生	(82)
第一节 七大营养素	(82)
一、蛋白质	(82)
二、脂类	(83)
三、糖	(83)
四、无机盐和微量元素	(84)
五、维生素	(85)
六、水与健康	(86)
七、纤维素	(87)
第二节 大学生的合理膳食	(87)
一、青春期营养特点	(87)
二、大学生合理膳食的基本原则	(87)
第三节 注意饮食卫生, 防止病从口入	(89)
第七章 运动与健康	(91)
第一节 生命在于运动	(91)
第二节 运动对身心健康的影响	(92)
第三节 运动项目的选择	(93)
第四节 进行体育锻炼必须遵循的原则	(94)
一、经常性原则	(94)
二、循序渐进原则	(95)
三、全面锻炼原则	(95)
四、区别对待原则	(95)
五、安全性原则	(95)
第八章 性知识与性健康	(97)
第一节 大学生的性生理特征与性生理卫生	(97)
一、大学生的性生理特征	(97)
二、性生理卫生	(98)
第二节 性生理现象	(101)
一、男性性生理现象	(101)
二、女性性生理现象	(101)

三、特殊性生理现象·····	(103)
第三节 婚前性行为与性道德·····	(104)
一、婚前性行为的危害·····	(104)
二、要有健康的性道德观·····	(106)
第四节 性传播疾病·····	(107)
一、性传播疾病的危害·····	(107)
二、性传播疾病的传播途径·····	(107)
三、常见的性传播疾病·····	(108)
四、怀疑得了性传播疾病怎么办·····	(110)
五、如何预防性传播疾病·····	(110)
六、艾滋病(AIDS)·····	(111)
第九章 常见传染病的防治·····	(114)
第一节 传染病的基础知识·····	(114)
一、传染病的基本特征·····	(114)
二、传染病的流行环节·····	(115)
三、传染病的预防·····	(115)
第二节 流行性感冒·····	(116)
一、流行病学·····	(116)
二、临床表现·····	(116)
三、防治措施·····	(117)
第三节 病毒性肝炎·····	(117)
一、流行病学·····	(118)
二、临床表现·····	(118)
三、防治措施·····	(120)
第四节 肺结核·····	(121)
一、流行病学·····	(121)
二、临床表现·····	(121)
三、防治措施·····	(122)
第五节 细菌性痢疾·····	(123)
一、流行病学·····	(123)
二、临床表现·····	(123)
三、防治措施·····	(123)

第六节	麻疹	(124)
一、	流行病学	(124)
二、	临床表现	(124)
三、	防治措施	(125)
第七节	风疹	(125)
一、	流行病学	(125)
二、	临床表现	(126)
三、	防治措施	(126)
第八节	水痘	(126)
一、	流行病学	(127)
二、	临床表现	(127)
三、	防治措施	(127)
第九节	传染性非典型性肺炎	(128)
一、	流行病学	(128)
二、	临床表现	(128)
三、	防治措施	(128)
第十节	人感染高致病性禽流感	(129)
一、	流行病学	(129)
二、	临床表现	(129)
三、	防治措施	(129)
第十章	大学生常见疾病的防治	(131)
第一节	常见内科疾病的防治	(131)
一、	急性上呼吸道感染	(131)
二、	急性气管-支气管炎	(133)
三、	肺炎	(134)
四、	自发性气胸	(135)
五、	急性、慢性胃炎	(136)
六、	消化性溃疡	(137)
七、	病毒性心肌炎	(139)
第二节	常见外科疾病的防治	(140)
一、	急性阑尾炎	(140)
二、	尿路结石与尿路感染	(141)

三、急性胆囊炎.....	(143)
四、急性胰腺炎.....	(144)
五、疖.....	(145)
六、甲沟炎.....	(146)
七、痔.....	(146)
八、肛裂.....	(148)
第三节 其他疾病的防治	(149)
一、过敏性皮炎.....	(149)
二、手、足癣	(149)
三、疥疮.....	(150)
四、结膜炎.....	(151)
第十一章 急症自救与互救	(152)
第一节 现代救护新概念	(152)
一、定义.....	(152)
二、现代救护的程序.....	(152)
第二节 心肺复苏	(154)
一、概述.....	(154)
二、操作程序.....	(154)
第三节 外伤救护的四项基本技术	(158)
一、止血.....	(159)
二、包扎.....	(160)
三、固定.....	(161)
四、搬运.....	(162)
第四节 急性中毒	(162)
一、中毒的途径.....	(162)
二、中毒的机制.....	(163)
三、诊断.....	(163)
四、治疗.....	(163)
第五节 电击伤	(164)
第六节 淹溺	(165)
第七节 中暑	(166)
一、病因和发病机制.....	(166)

二、临床表现·····	(166)
三、治疗·····	(167)
第八节 烧烫伤·····	(168)
一、立即脱离热源,冷水冲淋·····	(168)
二、按烧伤的严重程度分别处理·····	(168)
第十二章 用药知识·····	(170)
第一节 药物的作用与不良反应·····	(170)
一、药物的基本作用·····	(170)
二、影响药物作用的因素·····	(171)
三、药物的不良反应·····	(172)
第二节 合理用药及注意事项·····	(173)
一、合理用药的重要性·····	(173)
二、怎样合理用药·····	(173)
三、用药注意事项·····	(174)
四、用药常识·····	(175)
附 录·····	(177)
一、献血常识·····	(177)
二、常用医学检验正常值·····	(179)
参考文献·····	(181)

第一章 健康与健康教育

第一节 健康的概念

一、什么是健康

健康的概念随着人类的发展、社会的进步、科技的创新和医学模式的转变不断丰富和完善。在人类早期,为了生存,刀耕火种,捕鱼猎兽,必须同大自然作斗争,这时候对健康的认识就是强壮。随着生产力水平的提高,商品经济的发展,奴隶社会,封建社会,连年的战争、疾病和贫困成为威胁人类生命的最主要因素,尤其瘟疫、传染病的流行,形成了人们对健康的初步认识:身体无病就是健康。在历史上,人们在与疾病的斗争中,对健康的认识由单纯医学模式,发展到医学、生物学模式,最后达到生物、心理、社会医学模式。

1984年,世界卫生组织(WHO)提出的:“健康不仅仅是没有疾病和不虚弱,而且是躯体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态。”1990年、2000年WHO又进一步丰富健康的概念:真正意义上的健康,还应包括道德健康和生殖健康。

躯体健康,是指人在生物学方面的健康。

心理健康,是指人的内心世界充实,处事态度和谐,与周围环境保持协调均衡。心理健康包括三个方面含义:第一,自我人格是完整的,情绪稳定,有较好的自控能力,能保持心理上的平衡,能自尊、自爱、自信,而且有自知之明,正确评价自己。第二,一个人在自己所处的环境中,有充分的安全感,有和谐的人际关系,能受到别人的欢迎和信任。第三,健康的人对未来没有恐惧感,有明确的生活目标,切合实际,不断进取,有理想和追求。

社会适应性良好,是指一个人的心理活动、各种行为都能适应当时环境的变化,为他人所理解,为大家所接受,行为与社会规范协调一致。

道德健康,最主要的是不损害他人的利益来满足自己的需要,有辨别真

伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念,能按社会认可的准则来约束、支配自己的言行,能为人们的幸福作贡献。

生殖健康,是指生殖系统及其他功能和在整个生殖过程中的体质、精神和社会适应性等方面处在良好状态。它包括生育调节、母婴安全健康、生殖系统疾病预防、性保健及性病防治等方面。

健康是人生的第一财富,正如古希腊著名的哲学家赫拉克利特所指出的:如果没有健康,智慧就难以表现,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。当代大学生,是国家的希望,民族的未来,健康对他们更是学业有成、生活愉快的基础。

1988年WHO总干事马勒博士告诫人们:“必须让人们认识到,健康并不代表一切,但失去健康便丧失一切。”

二、健康的标准

1978年,WHO提出了健康的10条标准。

(1)有充沛的精力,能从容不迫地处理工作和日常生活事物,而且不感到过分紧张和疲劳;

(2)处事乐观,态度积极,有责任心,乐于承担责任和困难;

(3)睡眠良好,会休息;

(4)应变能力强,能很快适应周围环境的各种变化;

(5)能抵抗一般性感冒和传染病;

(6)体重适中,身体匀称;

(7)眼睛明亮,反应敏捷;

(8)牙齿清洁,无龋齿,颜色正常,无出血现象;

(9)面对烦恼和不良刺激能够自我控制,能够自我放松;

(10)头发光泽、无头屑,肌肉丰满,皮肤有弹性。

大学是社会的一个缩影,这里也有复杂的人际关系,友谊和爱情也会影响学生的情绪。大学的学业同样需要付出辛勤的汗水,继续深造,需要作出更大的努力,而且很快就会面临和升学一样重要甚至更加重要的决定前途的就业问题。在大学就读期间。除了学习和掌握专业知识和技能,更重要的需要有健康的身心。既要把学习搞好,又要安排好工作和生活,全面提高自控能力。健康不仅仅是没有疾病,还要积极主动地预防疾病,保持自己的身心健康,提高生命质量。

三、影响健康的因素

影响健康的因素很多,主要包括生物因素、心理因素和社会因素几方面。WHO 的报告指出:人的健康和长寿,遗传的关系占 15%,社会因素占 10%,医疗条件占 8%,气候条件占 7%,而余下的 60% 取决于自己个人的生活方式和行为嗜好。

(一) 生物因素

生物因素包括遗传因素、先天因素及个体的生长发育状况。

1. 遗传因素

遗传是生物的基本特性之一。子女和双亲不论在形态结构或生理机能等方面都十分相似,在生物学上,这种现象叫遗传。通过遗传,物种的延续和其基本的形态特征得以保持。人类的遗传决定了个体的种族和气质。在影响身心健康发展的遗传因素中,包括遗传素质与遗传疾病。

(1) 遗传素质。染色体是生物遗传的基础,它的主要成分是脱氧核糖核酸(DNA)。父母通过细胞内的染色体把祖先的许多生物特征,如机体的构造、形态、感觉器官和神经系统的结构与机能特征等,传递给子女,这些遗传的生物特征即遗传素质。人类能够进行言语活动、抽象思维,正是由于通过遗传把人类在劳动中所获得的生物特征一代一代地传递了下来。遗传素质是身心健康发展的必要物质前提,没有正常人的遗传素质,就没有正常健康的身体。遗传素质主要通过中枢神经系统的特征、感觉器官的灵敏度、运动器官的结构等素质影响人的身心发展,所以,遗传素质的作用是不可忽视的。

(2) 遗传性疾病。遗传性疾病是由于生殖细胞或受精卵的遗传物质发生突变而引起的疾病,它对人类健康的影响日益突出。据统计,在智力发育不全的儿童中有 4/5 属遗传性疾病。如单基因遗传病中的侏儒症、呆小症,多基因遗传病中的精神分裂症、无脑儿,染色体遗传病中的白痴、猫叫综合征。情感性精神病、癫痫和某些精神发育迟钝都有遗传倾向。

遗传性疾病具有家族性、先天性和终生性的特点。表现为同一家族成员中,具有某一相同的致病基因;婴儿出生时就已存在病理现象,到了一定的年龄才表现出来,并且往往因无良方治疗而终生患病等。预防遗传性疾病主要是避免近亲结婚,开展遗传咨询。婚前检查被发现患有重度遗传性智力低下、重度克汀病、精神分裂症者,不宜结婚。

2. 先天因素

影响健康的先天因素包括近亲婚配及胚胎时期子宫内外的致病因素。

(1) 近亲婚配。近亲婚配是指有共同祖先的直系血亲和三代以内的旁系血亲的婚配。直系血亲指有直系血缘关系的亲属,即生育自己和自己生育的上下各代亲属。三代以内的旁系血亲指同一祖父母或外祖父母的姑表、姨表、堂兄妹。在一般情况下,每个人都有 5~6 种隐性致病因素,由于血缘关系远的双方杂合而不发病。血缘关系越近,相同致病基因就越多,两个致病基因结合的几率就越大。当一个隐性精神病基因携带者与近亲结婚时,其子女患精神病的几率就会大大提高。因而近亲结婚者所生子女患遗传性疾病的机会远比非近亲结婚者大。

(2) 胚胎时期子宫内外的致病因素。胚胎时期子宫内外的致病因素主要包括:

① 母亲妊娠年龄。国内外研究表明,母亲妊娠年龄偏高者,其子女的智力发育低下。先天愚型(DOWNS 综合征)发病率与母亲妊娠年龄有一定关系,妊娠年龄在 30 岁时,婴儿先天愚型发生的可能性小于 0.1%,35 岁为 0.33%,40 岁为 1%,45 岁以上高达 2%。

② 母亲妊娠时的不良行为。母亲妊娠时的饮酒、吸烟、药瘾等不良行为都能影响胎儿健康。孕妇大量酗酒,所产婴儿智力低下者发病率高。吸烟者所生的孩子身材矮小,阅读能力差,语言转换慢,且孩子多动、注意力不集中以及行为失常明显高于孕期不吸烟者。有药瘾的妇女所生婴儿头颅明显小于正常婴儿,且学龄前弱智及精神发育迟滞明显高于正常儿童。

③ 母亲的身体健康状况。孕期患风疹、梅毒、艾滋病、营养不良、贫血、心脏病、尿毒症、子痫、分娩时胎儿脑损伤等疾病时,都可导致孩子智力发育迟滞、人格发展异常与精神障碍。

④ 母亲孕期的心理因素。孕妇在孕期受到外界各种生活事件的刺激,引起情绪反应或心理失调,对胎儿的身心发育会产生直接的影响,是婴儿畸形的重要危险因素。不愿生育的怀孕妇女所生子女的社会适应能力和学习能力较其他儿童差。

3. 生长发育状况

人在不同的生长发育时期,身心变化不一,衡量与判断的指标也不相同,但是,在某一生长时期出现与其生长发育不相一致的现象,均为异常,有损于健康。不同生长发育时期,有不同的身心特征,可出现不同的疾病,如儿童期容易患维生素 D 缺乏病(佝偻病),青少年期容易出现营养不良及

心理性疾病,老年期容易患心脑血管和代谢性疾病等。因此,生长时期不同,实施的保健措施也不一样。

(二)心理因素

从医学心理学的角度看,人的心理状态直接影响着很多疾病的发生和转归,同时心理因素也可以导致许多躯体疾病与心理疾病,治疗时必须祛除心理因素才能根治。健康的心理状态,乐观、开朗的性格,能正确地处理周围的人与事,使人的抗病能力处于恰当的水平,对疾病的预防具有重要意义。健全的心理又能使人心胸开阔,保持激情,战胜疾病,早日康复。

1. 健康的心理状态有益于疾病的预防

健康的心理状态,乐观、开朗的性格,能最佳地发挥人的主观能动性,承受各种心理和生理的压力,避免心理障碍和神经、精神方面的疾病发生。当人的情绪愉快、欢乐时,机体可分泌一种非常有益于健康的激素,使血液中淋巴细胞和吞噬细胞增多,从而增强机体的免疫功能,提高人体的免疫力。所以说,良好的心理状态对一些疾病的预防具有极其重要的意义,也是保持和促进身心健康的重要条件。

2. 健康的心理状态有益于疾病的康复

健康的心理能避免或减少疾病的发生,即使患了病,也可以促使疾病尽快地康复。因为人的情绪影响着机体的全部行为,对人的行为活动具有支配作用。积极的情绪能够发挥人的主观能动作用,表现出顽强、旺盛的生命力;而消极的情绪,就会对生活失去信心,从而失去战胜疾病的勇气。因此,患病时切不可悲观失望,而要保持情绪的稳定和乐观,主动配合医生进行治疗,积极有效地参加一些力所能及的文体活动,尽快地战胜疾病,达到康复的目的。

3. 健康的心理素质有利于对社会的适应

心理状态不同的人对各种客观刺激的承受能力是不相同的,对其作出的判断也就大不相同。具有良好心理素质的人能始终保持心情开朗、情绪稳定,能够正确地对待客观事物,能处理好主观与客观的矛盾冲突,增强对社会的适应能力,避免不利因素的干扰和危害,维持身心健康。而一个心理不健康的人,就往往认识不了客观事物的本质,好感情用事,或偏执,或任性,常常陷入情感冲突的旋涡中不能自拔,给身心造成伤害。

(三)社会因素

人们所处的自然环境、社会文化背景、社会环境因素、社会制度、家庭